# માંસના ખોરાકથી

## થતાં ભયંકર દરદો

III/1926 18-9-1926

કેટલાક વૈદ્યકીય અભિપ્રાયો.

લેખક,

જયન્તિલાલ નારદલાલ માન્કર.

આસીસ્ટન્ટ સેક્રેટરી.

મુંબઈની શ્રી જીવદયા મંડળી.

આવૃત્તિ ૩જી    પ્રત ૫૦૦૦

—: પ્રકાશક :—

મુંબઇની શ્રી જીવદયા મંડળી,

૩૦૯, શરાફ બજાર, મુંબઈ.

મુલ્ય અરધો આનો.

મુદ્રકઃ—ભાઇલાલ ઝવેરભાઇ પટેલ

મુદ્રણસ્થાન.—"નવયુગ" પ્રેસ, લીમડાચોક, સુરત.

# ૩ જી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ નાનું પુસ્તક જનસમાજને કેટલું ઉપયોગી થઇ પડયું છે તે કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર રહે છે, કેમકે આટલા ટુંકા સમયમાં તેની ત્રીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવાની જરૂર પડી છે. તેજ બતાવી આપે છે કે જાહેર પ્રજા તે બરાબર વાંચે છે અને તેથી માંસાહારી પ્રજા માંસાહાર છોડે છે. તેવા ખબર પણ મળેલા છે. જનસમાજને આ રીતે લાભ થવા ઉપરાંત બિચારા મુંગા પ્રાણીઓની કતલ પણ ઓછી થવા પામે છે. અને એ ખરેખર મહાપુન્યનું કાર્ય છે.

સંસ્થા પાસે પુરંતુ ફંડ ન હોવાથી, આવાં સાહિત્યની અતિ જરૂર છતાં અને ઘણીજ માંગણી છતાં જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાંસાહિત્ય પ્રસિદ્ધ થઇ શકતું નથી. પણ જ્યારે જ્યારે કોઇ સખી ગૃહસ્થ તેવી મદદ આપે છે ત્યારે બહાર પાડી શકાય છે. દયાળુ લોકો આ બાબત પર લક્ષ આપી આ પુન્ય કાર્યમાં વખતો વખત મદદ આપી પુન્ય હાસલ કરશે એવી પ્રાર્થના છે.

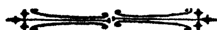
આ પુસ્તકની ૫૦૦૦ નકલો છપાવવાનું ખર્ચ બ્હેન **કમુબાઇના પુન્યાર્થે** તેમના ભાણેજ ઉંટડીવાળા **શેઠ રણછોડભાઇ કેશરીચંદ** તરફથી મળેલું છે. તે માટે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

વાંચકવર્ગને એટલીજ વિનંતિ છે કે પુસ્તક વાંચ્યા પછી તેમનો અભિપ્રાય અમને અવશ્ય લખી મોકલે તો અમારા ઉત્સાહમાં વધારો થશે. અને લેખક અને છપાવનારનો પરિશ્રમ કેટલે અંશે સફળ થયો છે તે જાણી શકાશે.

લી.

૧૪૯, શરાફ બજાર મુંબઇ. | **લલ્લુભાઈ દીપચંદ ઝવેરી.**
ઓગસ્ટ ૧૯૨૬ | પ્રમુખ; મુંબઇની શ્રી જીવદયા મંડળી

# માંસના ખોરાકથી થતાં ભયંકર દરદો.



## કેટલાક વૈદ્યકીય અભિપ્રાયો.



**માં**સાહાર અને અન્નફળ શાકનો આહાર એ બન્ને ખોરાકની ચાલતી રીતોના ગુણદોષનો વિચાર કરતાં નવાઇ લાગે તેવું છે કે માંસ મચ્છીના ખોરાકથી અનેક ભયંકર દરદો લાગુ પડતાં હોવા છતાં પણ તે ખોરાક લોકો કેમ કબુલ કરે છે ! આજે જેમ હુન્નર-ઉદ્યોગ, કળાકૌશલ્ય વિગેરેમાં યુરોપ, અમેરિકા વિગેરે દેશો ચઢીયાતા છે તેમ ડોકટરી વિદ્યા અને શોધખોળમાં પણ તે દેશો પ્રમાણ મનાય છે. ત્યાંના **વિદ્વાન ડોકટરોના અભિપ્રાય** મુજબ માંસમચ્છીનો ખોરાક તે પ્રથમ તો મનુષ્યના શરીરના અવયવોનો વિચાર કરતાં, મનુષ્યને યોગ્ય ખોરાક નથી એટલુંજ નહિં પણ કુદરત વિરૂદ્ધ હોવાથી તે ઘણુ **ભયંકર દરદોને** ઉત્પન્ન કરે છે.

જે જનાવરોનાં માંસનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે તબીબી તપાસને પરિણામે તન્દુરસ્ત હોય તો પણ તે માંસના ખોરાકથી શરીરમાં અમુક જાતનું **ઝેર અને ઝેરી જંતુઓ** દાખલ થાય છે અને પરિણામે ગંભીર માંદગી આવી લાગે છે. તન્દુરસ્ત મનાતાં જનાવરોના માંસથી જ્યારે આવી સ્થિતિ થાય છે ત્યારે જનાવરોમાં કેટલાંક દરદો એવાં થાય

છે કે તે કસાઇખાનામાં ચાલતી તપાસથી માલુમ પડતાંજ નથી. તેવાં જનાવરોનાં માંસથી વધારે ભયંકર માંદગી આવે તેમાં નવાઇ શું ?

ડૉ. **એલેક્ષ માર્સડન** એફ. આર. સી એસ લંડનની કેન્સર (નાસુર) ના દરદીની ઇસ્પીતાલના પ્રમુખને જણાયું હતું કે ત્યાં જનાવરોને ક્ષય, **(tuberculoses) (Anthrax)** કે મોવા એટલે મોઢાનું કે પગનું દરદ લાગુ પડે કે તરતજ તેને મારી નાંખી તેનુ માસ બજારમાં વેચવા મોકલી દેવાય છે અને તે એટલી ચાલાકીથી તૈયાર કરવામાં આવે છે કે બારીક તપાસથી પણ તેની ખબર પડતી નથી. તેવીજ રીતે ઓસ્ટ્રેલીયા, ન્યુઝીલાન્ડ વીગેરે માંસાહારી દેશોમાં પણ બને છ ડૉ. **આલફ્રેડ કાર્પેન્ટરે** જ્યારે જાહેર કર્યું કે લંડનની બજારમાં વેચાતાં માંસમાં ૮૦ **ટકા જેટલું માંસ રોગી હોય છે** ત્યારે લોકોમાં ભારે ખળભળાટ મચી રહ્યો હતો. માંસની બાબતમાં દરેક સ્થળે આ રીતેજ બને **છે અને તેથી અસંખ્ય માણુસો વગર મોતે મરી જાય છે.**

કેટલાકનું એવું માનવું છે કે માંસ અને ખાસ કરીને ગાયનું માંસ (Beef) બળ આપનારું છે. પણ ડૉ. **કેલોગ** કહે છે તે મુજબ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ બરાબર તપાસ કરતાં તે દલીલ તદ્દન પાયા વગરની છે. અને તેથી **સર ટી. લોડર બ્રંટનના** શબ્દમાં કહેતાં " માંસનો ખોરાક બળ

આપવાને બદલે નબળાઇ લાવી સંચાઓને થાક આપે છે અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો નાઇટ્રોજીનસ પદાર્થ સ્નાયુઓને ઝેર સમાન છે."

આવા માંસના ઝેરી ખોરાકથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિં પણ ઉત્પન્ન થયેલા રોગો બની શકે તો જીવ લે છે અને તેમ ન બને તો હમેશને માટે ચોંટી રહે છે અને તેથી લાખો માંસાહારીઓનાં જીવન ઝેર સમાન બની જાય છે. માંસના આવા નુકસાનકારક ખોરાકથી જે દરદો લાગુ પડતાં હોવાનું સેંકડો ડાકટરોએ અને હજારો અનુભવીઓએ સાબિત કર્યું છે તે દરદોની એટલી મોટી સંખ્યા છે કે તે વિષે લખતાં મોટું પુસ્તક બને અને તેવાં પુસ્તકો વિલાયત વીગેરે સ્થળે બહાર પડેલાં છે. પરંતુ ઘણાંજ ભંયકર જાણીતા દરદો વિષે વિચાર કરતાં પણ સહેલાઇથી ખાત્રી થઇ શકશે કે તે ખોરાક અને દરદોને કેટલો નજીકનો સંબંધ છે.

## નાસુર ( CANCER )

આજે યુરોપમાં એટલે કે માંસાહારી પ્રદેશોમાં આ રાક્ષસી દરદના પંજામાં કરોડો માણસો સપડાયાં છે અને એમ ગણત્રી કરવામા આવી છે કે દર વર્ષે અઢી કરોડ માણસો આ દરદથી પોતાનો જીવ ગુમાવે છે. અને તે દરદ લાગુ પડવાનું કારણ માંસાહાર હોવાનું તેઓએ ખાત્રીથી સાબીત કર્યું છે. ચીકાગો કે જે માંસાહારીઓનું મોટું મથક છે ત્યાં ચોક્કસ આંકડાઓથી સાબીત

થયું છે કે ૩૩ વર્ષની અંદર **કેન્સરનાં** દરદીઓમાં સેંકડે **૮૧૨ ટકા જેટલો વધારો** થયો છે. **કોપનહેગન** અને **મ્યુનીચમાં** પણ **કેન્સરના** દરદમાં મોટો વધારો થતો જાય છે અને તેનું કારણ ત્યાં માસનો ઉપયોગ વધતો હોવાનું **ચાર્લ્સ ડબલ્યુ ફોર્વર્ડ** જણાવે છે. તેઓ વિશેષમાં જણાવે છે કે માંસ ખાનારા ૨૫ દેશમાં **કેન્સરના** પ્રમાણની સરખામણી કરતાં જણાયું છે કે ૧૯ દેશોમાં **કેન્સરનું** પ્રમાણ વધારે મોટું હતું, ૫ દેશોમાં મોટું હતું અને ૧ દેશમાં સામાન્ય હતું. જ્યારે માંસનો ઓછો ઉપયોગ કરતા અને **માંસ ન ખાતા ૩૯ દેશોમાં** કેન્સરનું પ્રમાણ **બિલકુલ મોટું જણાયું નથી.**

માંસથી **યુરીક એસીડ**નો વધારો થાય છે તે જાણીતું છે, અને "**ડૉ. ડોગ્લાસ મેકડોનલ્ડ**ના અભિપ્રાય મુજબ, માંસના ખોરાકથી યુરીક એસીડ વધી જાય છે અને યુરીક એસીડ વધવાથી **કેન્સરનું** દરદ લાગુ પડે છે."

**ડૉ. વિલ્યમ્સ રોબર્ટ** (મીડલેસેકસ કેન્સર હોસ્પીટલ) જણાવે છે કે, આંકડાઓથી સાબીત થાય છે કે **માંસના** ઉપયોગના **વધારાની** સાથેજ **કેન્સરના દરદોનો વધારો** થતો જાય છે.

"**ડૉ. સર જેમ્સસોયર** એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી. જણાવે છે કે મેં લાંબા વખત સુધી વિચાર કર્યો છે અને જણાયું છે કે ઇંગ્લાંડમાં વધતાં જતાં **કેન્સરના** દરદનું કારણ ખાસ કરીને માંસના ખોરાકનો વધતો જતો ઉપયોગ છે."

આ બાબતમાં અત્યાર સુધી સંકડો ડોકટરોના અભિપ્રાયો એકઠા થયેલા છે અને વિલાયત વિગેરે દેશોમાં હવે તે બાબતમાં બે મત છેજ નહિં. વળી કેન્સરનું મુળ કારણ શોધવા અને તેના ઉપાયો શોધવા માટે જુદા જુદા ડોકટરો ભગીરથ પ્રયત્નો કરે છે અને ખાસ કમીશનો પણ નીમાયાં છે. તેઓ ઉપર મુજબ કહે છે એટલુંજ નહિં પણ એમ પણ માને છે કે **અન્નફળ શાકના ખોરાકથી આ દરદ થતું નથી.** તેમજ જે માંસાંહારીઓને આ દરદ લાગુ પડયું હોય તેવા ઘણા દરદીઓ **અન્નફળ શાકનો ખોરાક આપવાથી સાજા થઇ ગયા છે.** જ્યારે બીજી દવા કે ઉપાય આ જીવલેણ દરદ માટે અસર કરતા નથી.

**ડો. જે. એચ. કેલોગ** જણાવે છે કે એક ચાર વર્ષથી લાગુ થયેલા **કેન્સર**ના માંસાહારી દરદીએ માંસ ખાવું છોડયાથી **કેન્સર**નું દરદ તદન નાબુદ થઇ ગયું જો કે ઘણીજ ઝેરી જાતનું તે **કેન્સર** હતું.

**ડો. હેગ** જણાવે છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક લેનારાઓને **કેન્સર**નું દરદ ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે.

**ડો. વીલીયમ લેમ્બ** જણાવે છે કે એક ૪૯ વર્ષની બાઇને **કેન્સર**નું દરદ લાગુ પડતાં તેને અન્નફળ શાકનો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી પર રાખતાં તે સારી થઇ હતી.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાશે કે **નાસુર** (કેન્સર) જેવું ભયંકર દરદ માંસ ખાવાથી લાગુ પડે છે અને દવા અગર કાપકુપથી તે ભાગ્યેજ મટી શકે છે. જ્યારે અન્નફળ શાકના ખોરાક લેનારાઓને તે ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે અને માંસાહારથી લાગુ પડેલા કેન્સરના દરદીઓને તે સાજા કરે છે.

## દાંતના દરદો.

માંસ ચાવી શકાય કે ખાઇ શકાય તેવા દાંતો મનુષ્યોને કુદરતે આપ્યા નથી છતાં તે ખોરાક ખાવામાં આવે છે તો તેથી ચાવવાની ક્રિયા પુરતી [illegible] થઇ શકતી હોવાથી બીજાં પેટનાં, આંતરડાનાં દરદો [illegible] થાય છે. તેવીજ રીતે દાંતના દરદો પણ લાગુ થ[illegible] છે.

**ડા. લીઓનાર્ડ વીલ્[illegible]**—માંસ ખાનારી સુધરેલી પ્રજાના ૮૫ ટકા નાનેથી મો[illegible]ી (Bucco-gastro-intestinal tract) ગળાંના અને આંતરડાંના દરદોથી પીડાય છે તેનું કારણ તેમના ખોરાકની રીત છે.

ચાવતી વખતે માંસના નાના રેસાઓ જુદા પડે છે અને દાંતની કોતરોમાં ભરાઈ રહી સડવા લાગે છે. કેમકે જે રીતે દાંત સાફ કરવામાં આવે છે તેનાથી તે દુર થઇ શકતા નથી. આથી દાંત સડે છે અને **પાયોરીયા** જેવાં **દાંતના દરદો** પેદા થાય છે. અને આપણે જોઇએ છીએ તેમ દાંતના દરદીઓનો વધારો થતો જાય છે. ઈગ્લંડ

અને અમેરીકા કે જ્યાં માંસનો ખોરાક ચાલે છે ત્યાં **મી૦ આર્થર અન્ડર વુડ** જણાવે છે તેમ "૧૫૦ વર્ષો પહેલાંના કરતાં હાલ ઇંગ્લાંડ અને અમેરીકામાં દાંતના રોગો ૧૦ ગણા વધારે પ્રમાણમાં ચાલે છે." **મી૦ થોમસ જે. રેગન** જણાવે છે કે બ્રીટીશ ડેન્ટલ **એસોસીએશને** (દાંત સંબંધી મંડળી) નીશાળના છોકરાઓના દાંત તપાસતાં માલુમ પડ્યું કે ૧૦૫૦૦ છોકરાના દાંતમાં ૮૫ ટકા રોગવાળા હતા અને તેનું કારણ દાંત નીરોગી રહે તેવા ખોરાકની ખામી હતી.

**પ્રોફેસર કીથ** પણ એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે માંસનો ખોરાક જોઇએ તેવો ચાવી ન શકાતો હોવાથી દાંત, ગળા અને નાકને લગતાં દરદોનું તે કારણ બને છે. તે સંબંધમાં **મી૦ હોરેસ ફ્લેચર** કહે છે કે, હાલના જમાનાના છોકરાંને ગળાં અને નાકને લગતાં દરદો જેવાં કે ( Rhinits, naso-pharyngitisl tonsillites adenoids etc.) લાગુ પડે તેમાં નવાઇ શું!

ઉપરની હકીકતો સાબીત કરી આપે છે કે માંસમચ્છીના ખોરાકથી દાંત મોઢું ગળું અને નાક વીગેરેને લગતાં દરદો લાગુ પડે છે અને તેને પરિણામે બીજી બીમારી થાય તે દેખીતું છે. **એપેન્ડીસાઇટીસ** એ ભયંકર આંતરડાને લગતાં દરદનું મુખ્ય કારણ પણ માંસાહાર માલુમ પડે છે. માંસ ખાનારા પ્રદેશમાં જેટલું આ જીવલેણ દરદ ચાલે છે તેટલું બીજે કોઇ સ્થળે હોવાનું

જણાયું નથી. માંસનો ખોરાક શરીરમાં દાખલ થઇ જલદી પચી ગયાનું ભુલભરેલું ભાન કરાવે છે. પણ **મી० ચાર્લ્સ ડબલ્યુ ફોર્વર્ડ** જણાવે છે તેમ ખરેખર તે વધારે પડતી શરીરની શકિતનો દુરૂપયોગ કરી હોજરીને જલદી થાક આપે છે એટલે પચી ગયાનું જણાય છે. પણ ખરેખર રીતે તેનો જોઇતો રસ થતો નથી અને હોજરીમાં પડી રહેવાથી ઝેર પેદા થાય છે. જે ઘણાં દરદોને જન્મ આપે છે.

ડા. **પોલકાર્ટન** કહે છે "વૈદકીય અનુભવથી પુરતી સાબીતિ મળે છે કે માંસનો ખોરાક **ડીસ્પેપ્સીયા** (Dyspepsia) **એપેન્ડીસાઇટીસ** (Appendicitis) વીગેરે ઉત્પન્ન કરવામાં પુરતો ભાગ ભજવે છે. **ટાઇફોઇડ** (Typhoid) **સંગ્રહણી** (Dysentry) વીગેરે દરદોને અનુકુળ છે અને **ક્ષય** (Tuberculosis) અને **નાસુર** (Cancer) જેવાં જીવલેણ દરદોના જંતુઓને દાખલ કરે છે. × × ×

**ડા. કોઝેન્સ એલ્ડી**એ જાહેર કરેલું છે કે હાલના જમાનામાં **એપેન્ડીસાઇટીસ** તે સામાન્ય દરદ થઇ પડેલું છે અને તેનું કારણ આપણા ખોરાકની અને પીણાની ચાલતી ટેવોમાંથી મળેલું છે. તેઓ વિશેષમાં કહે છે કે જાનવરોના માંસમાં **એપેન્ડીસાઇટીસ**ના જંતુઓ હોવાથી બધા માંસને તેનો રોગ લાગે છે.

**ડા. લુકાસ શેમ્પીયો**ને અંદર માલુમ પડેલું હતું કે રૂમાનીયાના ૨૦,૦૦૦ ખેડુત દરદીઓ જેઓ અન્નફળ

શાકપર રહે છે તેમાંથી માત્ર એકને તે દરદ લાગુ પડેલું હતું. જ્યારે તેના માંસ ખાનારા શહેરીઓની અંદર દર ૨૨૧ માણસે ૧ માણસને તે દરદ લાગુ પડતું હતું. ફ્રેન્ચ લશ્કરના સરજન જનરલ તરીકે તેઓએ જાહેર કરેલું છે કે ફ્રેન્ચ સીપાઇઓ માંસપર રહેતા હોવાથી તેમને **એપેન્ડીસાઈટીસ**નું દરદ વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડતું હતું જ્યારે **આરબ લોકો** કે જેઓ અન્નફળ શાકપર રહેતા તેઓ આ દરદથી દુર હતા.

ચીકાગોના **ડૉ. સેનને** જણાયું હતું કે ઇસ્ટ આફ્રિકાના અન્નફળશાક પર રહેતા વતનીઓને આ દરદ લાગુ પડતું નહોતું.

**ડૉ. મેકફ્રોર્ડ** જેઓએ નાતાલમાં ૩૦ વર્ષ સુધી વૈદકનો ધંધો કરેલો હતો તેમણે જણાવ્યું છે કે ત્યાંના લોકો માંસ ન ખાતા હોવાથી **એપેન્ડીસાઇટીસ**નું દરદ તેમને ભાગ્યેજ થાય છે.

**ટાઈફોઈડ** જાતનો ઝેરી તાવ **ડૉ. પોલકાર્ટન** તેમજ બીજા ઘણા અનુભવી ડાકટરોના મત મુજબ, માંસના ખોરાકથી વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે કેમકે માંસનો ખોરાક આવા ઝેરી જંતુઓ માટે ઘણો અનુકુળ છે.

**ડીસ્પેપ્સીયા, સંગ્રહણી**ના દરદો તો માંસના ખોરાક માટે સામાન્ય છે. બરાબર ચાવી શકાતો ન હોવાથી પુરતું પાચન ન થાય અને તેથી કચરો આંતરડામાં ભરાઇ રહેતો

હોવાથી આ દરદો કાયમ રહે છે અને આ રીતે ભરાયેલો કચરો જ્યારે સડે છે ત્યારે ઘણો ઝેરી થઇ પડે છે.

**ડૉ. કેલોગ**ના અભિપ્રાય મુજબ સંગ્રહણી કે મરડાનું દરદ Bacteria ના જંતુથી પેદા થાય છે અને તેથી તે દરદ માટે માંસનો ખોરાક વધારે નુકસાનકારક છે.

## હૃદય ઉપર થતી અસર.

માંસના ખોરાકથી હૃદય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થતી હોવાનું ડૉકટરોને માલુમ પડેલું છે.

**ડૉ. એચ. એસ. બ્રુઅર** જણાવે છે કે માંસ ખાનારાઓની નસો અને ધોરી નસો, ભરાઇ જાય છે અને પાતળી પડી જાય છે અને તેથી તાવ તો તેમને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં હમેશ કાયમ રહે છે.

**મી. જે. એચ. ઓલીવર** જણાવે છે કે માંસ ખાનારનું હૃદય, અન્નફળ શાકનો ખોરાક ખાનારના હૃદય કરતાં ૧૦ ગણું વધારે જોરથી ધબકે છે.

આ ખરેખર ધાસ્તી ભરેલી હકીકત છે. માંસાહારીઓનું હૃદય એક મીનીટનો વિચાર કરતાં ૧૦ ગણું વધારે ચાલે છે તો એક કલાકમાં ૬૦૦ ગણું વધારે જોરથી ચાલે. આનું પરિણામ સહેજે ધારી શકાય તેવું છે. માંસાહારીઓના સંચા જલદી ઘસાઇ જાય અને તેઓને હૃદયના દરદો લાગુ પડે તેમાં શું નવાઇ? **સર વીલીયમ બ્રોડબેન્ટ**

જણાવે છે કે (Arterial Tension) નાડીનાં તાણનાં ખાસ કારણોમાં માંસનો ખોરાક પહેલો નંબર ધરાવે છે.

સંધીવા, જલંદર વીગેરે લીવર અને કીડનીને લગતાં દરદોનું કારણ **યુરીક એસીડ** મુખ્ય લેખાય છે અને તે **યુરીક એસીડ** માંસના ખોરાકમાં વધારે પ્રમાણમાં હોવાથી માંસાહારીઓમાં તે દરદો ખાસ જોવામાં આવે છે.

માન્ચેસ્ટરનાં **ડી. હોલેને** ગણત્રીથી અને અખતરાથી માલમ પડેલું છે કે માંસના ખોરાકમાં અન્નફળશાકના ખોરાક કરતાં વધારે પ્રમાણમાં **યુરીક એસીડ** રહેલું હોય છે.

**ડા. વોન નુરડન** જણાવે છે કે માંસ જેવા વધારે નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થોથી લીવર કીડની અને તેવા બીજા ભાગોને વધારે પડતો બોજો થાય છે અને તેથી સંધીવા અને લીવર તથા કીડનીને લગતાં બીજાં દરદો પેદા થાય છે.

**ડા. ફાર્કરસન** જણાવે છે કે માંસનો ખોરાક ખાવાથી ગાઉટ, સંધીવા અને કીડનીના દરદો લાગુ પડે છે.

મીચીગનની યુનીવરસીટીના **ડા. વોગોમ** જણાવે છે કે **ટોકસીન** નામના પદાર્થથી **કીડનીનું** દરદ થાય છે અને તે ટોકસીન દુર રાખવા માટે બધી જાતનાં માંસના ખોરાકનો ત્યાગ કરવાનું અને અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાનું તેઓ જણાવે છે.

મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉપર માંસના ખોરાકથી ઘણી માઠી અસર થાય છે અને આથી માંસાહારી દેશોમાં

ગાંડપણના દરદનો વધારો થતો જાય છે. ડો. રેન્ટોલ જણાવે છે કે ઇંગ્લાંડની વસ્તીમાં દર ૨૫૦ માણસોએ એક માણસ ગાંડો હોવાનું સત્તાવાર રીતે જાહેર થયું છે અને દર ૫ ગુન્હેગારોમાં એક ગાંડો હોય છે અને અપંગ નીરાધાર ગૃહોમાં દર ત્રણ માણસમાં ૨ નબળાં મગજનાં જણાયાં છે. તેવીજ રીતે નીશાળમાં ભણતાં છોકરાઓની તપાસ કરતાં ઇંગ્લાંડમાં આશરે ૧૫૦,૦૦૦ છોકરાંઓ નબળાં મનનાં માલુમ પડયાં છે.

ડો. સેવેજે સ્પષ્ટ રીતે કહેલું છે કે ગાંડપણનું દરદ માંસનો ઉપયોગ કરનારાઓમાં ખાસ માલુમ પડે છે.

વળી માંસના ખોરાકથી મનુષ્યોની વૃત્તિ ઘણીજ ઘાતકી અને પશુ જેવી થઇ જાય છે તે પણ જાણીતું છે અને તે પણ એક મનને લગતું દરદ છે. માંસના ખોરાકને અને દારૂને પણ નીકટનો સંબંધ છે. માંસના ખોરાકથી દારૂ પીવાની ઇચ્છા થાય છે અને તેથી બમણું નુકસાન થવા લાગે છે.

ડો. જ્યોર્જ કીથના અભિપ્રાય મુજબ, માંસના ખોરાકને અને દારૂને ખાસ સંબંધ છે અને ખાસ કરીને જુવાન માણસોમાં તે ઇચ્છા વધારે ઉત્પન્ન થાય છે.

ડો. એચ. બી. ફાઉલર પણ કહે છે કે જેમ વધારે માંસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેમ વધારે દારૂની ઇચ્છા થાય છે.

ઉપરની હકીકતોથી ખાત્રી થશે કે માંસના ખોરાકથી શરીરને કેટલું નુકસાન થાય છે. આ બાબતમાં ડોકટરોના ચોકસ અભિપ્રાયો ઘણા છે અને તે બાબતનાં પુસ્તકો વખતો વખત બહાર પડે છે. તો હવે આટલું જાણ્યા પછી આવા ઝેરી અને રોગોની ખાણુરૂપ ખોરાકને જલદી છોડી, અન્નફળશાકના કુદરતી અને દરદોને નસાડનાર ખોરાકનો ઉપયોગ જ્યારે કરવામાં આવશે ત્યારેજ ભયંકર દરદો જડ ઘાલી ગયાં છે તે નાબુદ થઇ શકશે. દરેક રોગનું મુળ ખોરાક છે અને તેથી રોગ દૂર કરવા માટે ઉપર મુજબ ખોરાકનો ફેર કરવાની પહેલી જરૂર છે. અમારી માંસાહારી ભાઇઓને ખાસ વિનંતિ છે કે તેમણે ઉપરની બાબતોની પુરતી ખાત્રી કરી માંસનો ખોરાક છોડી પોતાની જાતને નીરોગી બનાવવી. આ બાબતમાં વધારે સાહિત્ય મંડળીની ઓફીસમાં લખવાથી મળી શકશે. આ હકીકતો વાંચી કોઇ પણ માંસાહારી માંસનો ખોરાક છોડી અમને લખી મોકલશે તો ઉપકાર થશે. આ બાબતોમાં કંઇ શંકાઓ કોઇને થાય તો તે પણ લખવાથી સમાધાન થઇ શકશે.



# જીવદયાને લગતું સસ્તું સાહિત્ય.

| | | રૂ. આ. |
|---|---|---|
| ૧ | મનુષ્યને યોગ્ય કુદરતી ખોરાક (ગુજરાતી) | ૦—૨ |
| ૨ | શરાબ કે શયતાન ,, | ૦—૨ |
| ૩ | માંસના ખોરાકથી થતાં ભયંકર દરદો | ૦—૦ |
| ૪ | અન્નફળ શાકનો ખોરાક બનાવવાની સાદી રીતો (ગુજરાતી) | ૦—૪ |
| ૫ | દારૂથી નીપજતાં ભયંકર પરિણામો ,, | ૦—૮ |
| ૬ | ,, ,, ,, , મરાઠી | ૦— |
| ૭ | દીર્ઘાયુષી થવું તે મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ હક્ક છે (ગુજરાતી) ૦—૦—૬ ૮ મરાઠી | ૦—૦—૬ |
| ૯ | મુસ્લીમ રાજ્યમાં ગૌરક્ષા. અંગ્રેજીમાં લેખક ડૉ. સૈયદ મહમદ પી. એચ. ડી. | ૦—૦—૬ |
| ૧૦ | મરાઠી ૧૧ હીંદી ૧૨ ગુજરાતી | ૦—૦—૬ |
| ૧૩ | માંસની શરીર ઉપર થતી અસર. અંગ્રેજી. લેખક ચાર્લ્સ ડબલ્યુ ફોર્વર્ડ (ઇંગ્લાંડ) | ૦—૦— |
| ૧૪ | ખોરાકઃ ગંભીર વિચારનો પ્રશ્ન ,, નીના એચ. હોસાલી (ઇંગલાંડ) | ૦—૮— |

આ ઉપરાંત વિલાયત, અમેરિકા વીગેરે દેશોના વિદ્ માણસોએ બહાર પાડેલું **જીવદયા અને માંસાહારને લગ** ઘણું ઉપયોગી સાહિત્ય **નજીવી કીંમતે** મળી શકશે. જુ જુદા વિષયોના નાનાં હેન્ડબિલો તથા પ્રાઇસલીસ્ટ અર આનાની ટીકીટ મોકલી નીચેને શીરનામે લખવાથી મ શકશે. સામટી નકલો લેનારને સારૂં કમીશન.

**ઓનરરી સેક્રેટરી–મુંબઇની શ્રી જીવદયા મંડળી.**

**ઓફીસઃ—૩૦૯ શરાફ બજાર, મુંબઇ ૨.**